

MERKHILFEN FÜR TRAINER

Wie war das noch gleich?



Foto: morningside / photocase.de

Das Gedächtnis steht – als Dreh- und Angelpunkt für unser Denken und Lernen in einer digitalisierten Welt – zunehmend im Fokus: Was sollte ich mir merken? Was kann ich getrost vergessen? Und wie mache ich das ganz praktisch? Katrin Bringmann stellt Techniken vor, die dabei helfen – gerade auch Trainern.

Was müssen sich Trainer nicht alles merken: die Namen der Teilnehmer, klar. Am besten aber auch noch ihre Gesichter, um sie stets persönlich anzusprechen zu können. Auch wichtige Infos und Details aus ihrem beruflichen und privaten Background sollte ein

guter Trainer im Kopf haben. Schließlich kommt das extrem gut an, denn die Wertschätzung, die sich darin ausdrückt, ist für die Zuhörer deutlich spürbar.

Außerdem sind da aber auch noch die Methoden und Modelle. Sie sollten natürlich frei vorgetragen werden – und zwar am besten möglichst eingängig verpackt in Form von Storytelling! Und dann ist da noch die Organisation: Trainer sollten die einzelnen Schritte des Seminartags natürlich ständig präsent haben, auch wenn sie immer wieder mitten in Diskussionen stecken und auf Impulse reagieren wollen ...

Das sind alltägliche Herausforderungen, mühsam sind sie trotzdem oft. Für Trainer lohnt es sich deshalb, sich mit kleinen Hilfsmitteln zu beschäftigen: mit Merkhilfen, die ihr Trainerleben mit wenig Aufwand vereinfachen können.

Herausforderung 1: Namen und Gesichter

Viele Trainer sind seit Jahren immer wieder mit neuen Themen und in neuen Gruppen unterwegs, das bedeutet schon mal pro Woche rund 120 neue Leute kennenzulernen. Um sich hier Namen und Gesichter besser zu merken, ist die Assoziationstechnik hilfreich.

Aus diesem Dilemma heraus habe ich mir einen besonderen Auftritt als Trainerin ausgedacht: Bei der ersten

Begegnung mit einer neuen Gruppe setze ich immer eine lustige Kopfbedeckung oder Perücke auf – um für Irritationen zu sorgen und so im Gedächtnis zu bleiben.

Gleich danach gibt es eine Eselsbrücke zur Veranschaulichung meines Namens: „Stellt euch vor, hier steht Katharina die Große vor euch. Die russische Kaiserin, die übrigens ein echtes Männerproblem hatte: Obwohl sie verheiratet war, waren ihre unzähligen Affären bekannt. So rief sie ihrem Volk immer wieder zu: „Man bringe mir einen Mann!“ Schon ist der Name Bringmann abgespeichert und sicher wieder abrufbar.

Danach werden die Teilnehmer von der Trainerin motiviert, dasselbe zu tun – und zwar nicht nur aus Eigennutz, sondern damit sie sich gegenseitig in der Kaffeepause auch noch mit Namen ansprechen können. Sie bittet also um eine entsprechende Vorstellungsrunde, bei der sich alle Beteiligten oft genug vor Lachen verbiegen, so witzig sind die Ideen der Teilnehmer. Zudem haben viele noch nie ihren eigenen Namen so auseinandergenommen und in Bildern dargestellt. Falls jemandem partout nichts einfällt, wird von allen mit vereinten Kräften nach einer Assoziation gesucht. Auf diese Weise entsteht nebenbei eine entspannte Seminaratmosphäre – das Eis ist sozusagen gebrochen, und als Nebeneffekt lernen sich die TeilnehmerInnen gleich besser kennen.

Tipp: Das EBENE-Prinzip

Entscheidend beim Lernen und Erinnern von Namen ist, sich wirklich darauf einzulassen, also den neuen Namen nebst Zusatzinfos überhaupt erstmal aufnehmen zu wollen – das echte Interesse an der Person sollte ganz weit vorne stehen. Das augenscheinlich schnelle Vergessen eines Namens ist ein Irrglaube: In der Regel ist es so, dass wir den Namen, das Gesicht und die Backgroundinfos erst gar nicht haben ankommen lassen in unserem Gedächtnis. Es gibt also gar nichts, was wir abrufen könnten.

Ein weiterer Trick zum Namenlernen stellt genau dieses echte Interesse am Gegenüber in den Fokus: Das EBENE-Prinzip.

E: Echtes Interesse an der Person ist der Ausgangspunkt, dafür braucht es ein kurzes Innehalten.

B: Buchstabieren lassen (oder auf der Visitenkarte nachlesen), macht den Namen greifbarer.

E: Eselsbrücke herstellen oder thematische Verbindung schaffen: Silvia Flink hat silbernes (engl. silver) Haar und redet schnell, also flink. Tobias Bauer isst sehr gern Toblerone und baut diese sogar in seinem Vorgarten – sozusagen als Hobbybauer – an.

N: Namenspaare bilden: Sie kennen einen Paul? Stellen Sie virtuell den ‚neuen‘ Paul einfach direkt neben Ihren Bekannten oder ihm auf die rechte Schulter.

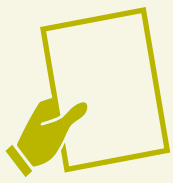
E: Einstreuen des Namens ins Gespräch, immer wieder, an geeigneter Stelle – denn wird er benutzt und wiederholt, prägt er sich viel schneller ein.

Herausforderung 2: Fremdwörter und Abkürzungen

Nicht selten sind Trainer auch gefordert, mit Fachvokabular, Kürzeln oder komplizierten Ausdrücken zu hantieren. Begriffe wie Prokaryoten, Eukaryoten, Plasmalemm und Zytosol aus der Zytologie, die etwa Teilnehmern im Bereich Heilpraxis zu schaffen machen. Worte also, bei denen man sich nichts Konkretes vorstellen kann. Doch auch hier gibt es Merkhilfen.

So gibt es die Möglichkeit, die Worte auseinander zu nehmen und aus den jeweiligen Silben ähnlich klingende Eselsbrücken zu basteln. Das wäre bei *Prokaryoten* etwa: Ich bin dafür – also *pro* –, *karierte* Hemden zu tragen, auch wenn das nur *Chaoten tun*. Gut ist es, sich hier vorm inneren Auge bildlich vorzustellen, wie man dem Chaoten mit dem karierten Hemd kräftig zunickt und ein Fähnchen mit „PRO!“ schwenkt – alle Sinne sollten möglichst miteinbezogen werden.

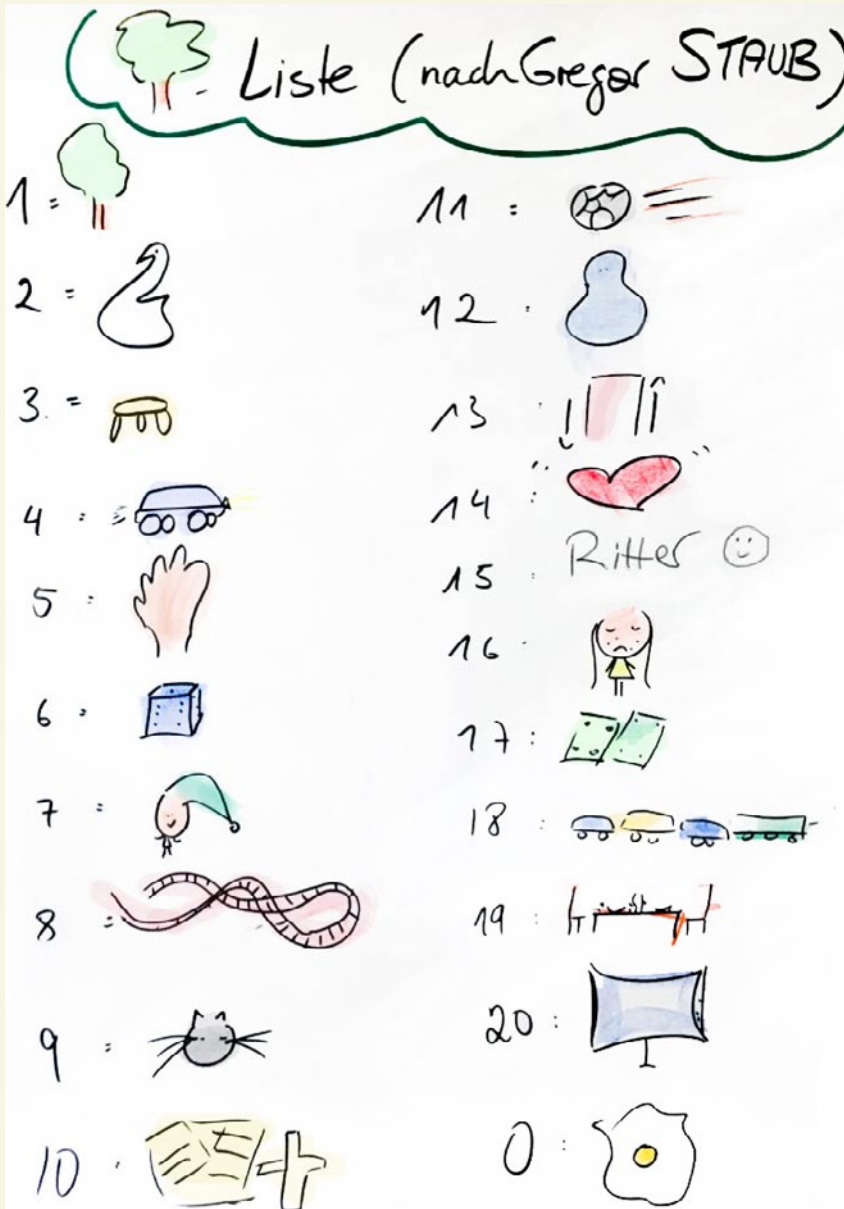
Bei *Eukaryoten* bietet sich folgende Story an: In *Europa* haben viele Menschen *Karies*, weil sie sich nie die Zähne putzen – genau wie *Koyoten*. So haben wir zumindest die Begriffe schon einmal gelernt.



HANDOUT

Die Baum-Liste

Der Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub hat die Baum-Methode erfunden, eine Mnemo-Technik, die Menschen helfen soll, sich Zahlen zu merken. Das Prinzip ist einfach: Da Zahlen bei vielen keine besonderen Assoziationen auslösen, hat er sie durch Symbole ersetzt, die – meist durch eine ähnliche Form – an die jeweilige Zahl erinnern.



- 1 Baum
- 2 Schwan
- 3 Ein Hocker mit drei Beinen
- 4 Auto (vier Räder)
- 5 Hand (fünf Finger)
- 6 Würfel (sechs Seiten)
- 7 Zwerg (sieben Zwerge)
- 8 Achterbahn
- 9 Katze (hat neun Leben)
- 10 Bibel (mit den zehn Geboten)
- 11 Fußball (Elfmeterschießen)
- 12 Gespenst (zu Mitternacht)
- 13 Fahrstuhl (kein 13. Stock)
- 14 Herz (Valentinstag)
- 15 Ritter (15. Jh. bzw. Mittelalter)
- 16 Teenager
- 17 Kartenspiel (17 + 4)
- 18 Feierabendstau (um 18 Uhr)
- 19 Abendessen (um 19 Uhr)
- 20 Tagesschau (um 20 Uhr)
- 0 Spieglei (oder: Rettungsring)

Noch besser ist es jetzt natürlich, die Fachbegriffe auch ihrer jeweiligen Bedeutung zuzuordnen: Eukaryoten sind Lebewesen mit Zellen mit Zellkern, zum Beispiel Einzeller, Algen, Pflanzen, Pilze, Tiere und Menschen. Ergänzend zu unserer Story also: In Europa haben viele Menschen Karies, weil sie sich nie die Zähne putzen – so wie Koyoten – sie haben aber generell einen guten Kern. Schon sitzt der Begriff nebst Bedeutung.

Emotionalität hilft dem Gedächtnis

Ein weiteres Beispiel: das Fremdwort „Gelotologie“, das bedeutet: die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens. Ein Bild hierzu wäre etwa: Eine Tube Gel wird versehentlich auf meinem neuen *Otto-Katalog* ausgequetscht – da ist es doch logisch, dass ich da in herzhaftes, lautes, völlig hysterisches Gelächter ausbreche, über dessen Auswirkungen ich mir allerdings nicht im Klaren bin.

Das ist eine witzige, wenn auch unsinnige Geschichte – und so hat auch unser limbisches System etwas davon. Hier nämlich wird in Sekundenbruchteilen

entschieden, was überhaupt aufgenommen wird und was das Ultra-kurzzeitgedächtnis gleich wieder rausfliegen lässt. Die Folge: Wir lernen leichter, weil die Emotionen einiges dafür tun, Inhalte wirklich zu festigen. Übrigens hilft es immer, mit allen Sinnen zu arbeiten, also körperlich regelrecht mitzuerleben, was da beschrieben wird – sich die Szene mit dem ausgequetschten Gel zum Beispiel also eher eklig vorzustellen.

Das fällt vielen zunächst ein wenig schwer. Die meisten Menschen denken und arbeiten in ihrem normalen, täglichen Arbeitsumfeld schließlich nicht unbedingt in Farben, Bildern und mit wilder Fantasie. Wer die Technik ausprobiert, muss aber doch schmunzeln. Und wer sich einmal daran gewöhnt hat, in Bildern zu denken und der Kreativität freien Lauf zu lassen, erlebt schnell erste Erfolge, mit denen die Umstellung zunehmend leichter fällt.

Herausforderung 3: Abläufe merken

Nehmen wir einmal an, das Thema „Teamentwicklung“ soll erläutert werden, und zwar mit dem Modell von Tuckman. Die Trainerin möchte fröhlich-locker die einzelnen Bestandteile herunterrattern. Doch leider ist es später Nachmittag, die Konzentration geht gegen Null – es fällt ihr also nichts mehr dazu ein. Gut, dass sie die Inhalte vorher so gefestigt hat, dass sie sie auch in Stresssituationen oder bei Müdigkeit sicher abrufen kann. Mit der Baumliste von Gregor Staub nämlich (siehe Hand-out links).

Der Gedächtnistrainer aus der Schweiz schlägt vor, Zahlen in Symbole umzuwandeln und diese Symbole auswendig zu lernen. Da die „Übersetzung“ von der Zahl zum Symbol überaus logisch ist, fällt das Merken der Bilder nicht schwer. Sind die Bilder einmal im Gedächtnis, lassen sie sich immer wieder problemlos abrufen.

Beispiel: Das Tuckman-Konzept

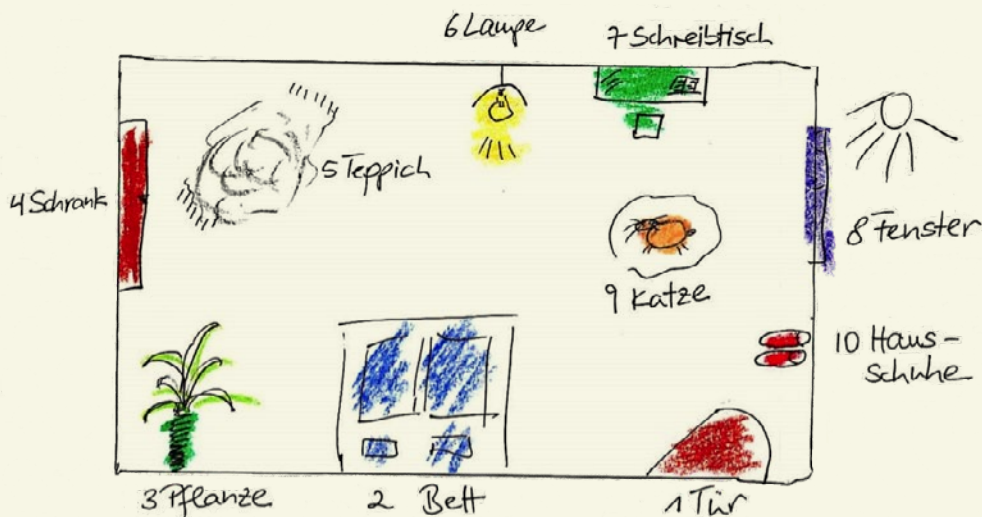
Ausprobieren lässt sich dies an den „Fünf Phasen der Teamentwicklung“:

1. Forming (Orientierungsphase)
2. Storming (Konfrontations- und Konfliktphase, „Machtgerangel“)
3. Norming (Organisationsphase)
4. Performing (Leistungsphase)
5. Adjourning (Auflösung bei temporären Teams)

Aus ihnen wird eine Geschichte, bei der jede einzelne der fünf Stufen an je ein Symbol geheftet ist, das schon zuvor fest im Kopf verankert wurde:

1. der Wunderbaum formt sich, je nach Laune, entweder zu Tanne, Palme oder Apfelbaum (Forming).
2. Der **Schwan** kippt um bei diesem starken Sturm und geht leider unter (Storming).
3. Die normierten **Hocker** sind von IKEA und heißen „Norming“.
4. Mein neues **Auto** hat 300 PS und kann super performen!
5. Die **Hand** geht nach oben und sagt: Stop – lasst uns das Ganze jetzt auflösen! (Adjourning)

Geht die Trainerin in ihrer Stresssituation nun vor ihrem inneren Auge die Symbole in der Reihenfolge 1 bis 5 ab, so kann sie sich sofort an die Bilder erinnern, die



Bilder: Katrin Bringmann

sie in diesem Zusammenhang geschaffen hat, also zum Beispiel den umgekippten Schwan für „Storming“.

Auch hier gilt: Übertreibungen, Farben, Gerüche und Humor sind nützlich – so prägen sich die kleinen Eselsbrücken noch besser ein.

Die Loci-Technik

Wollen wir uns Abfolgen oder Phasen merken, so gibt es eine weitere, geniale Merktechnik: die Loci-Methode. Trainer Michael möchte das Modell von Krüger erläutern, das er im Zusammenhang mit Changeprozessen ausgewählt hat. Es hat fünf Stufen:

- ▶ 1. Initialisierung,
- ▶ 2. Konzeption,
- ▶ 3. Mobilisierung,
- ▶ 4. Umsetzung und
- ▶ 5. Verstetigung.

Wenn er diese Begriffe in imaginäre Briefkästen legt, so lassen sie sich leichter – und vor allem zuverlässiger

– wieder abrufen. Diese Briefkästen schafft er sich selbst, indem er sich einen ihm bekannten Raum vorstellt und darin zehn markante Einrichtungsgegenstände benennt. Michael wählt sein Schlafzimmer und skizziert kurz die zehn Gegenstände (siehe Bild oben). Er macht seine fünf Phasen nun mit Hilfe der folgenden Anker in seinem Gehirn fest:

An seiner **Tür** sind seine **Initialen** tief eingeritzt – M und M für Michael Meier. Auf seinem **Bett** liegt das brandneue **Konzept** ihres neuen Einfamilienhauses – in einen dicken, wunderschönen Lederordner verpackt. Die **Palme** in der Ecke seines Schlafzimmers ist eine besondere Pflanze, denn sie ist äußerst **mobil**: Manchmal findet er sie am Ende des Tages an einer völlig anderen Stelle des Zimmers wieder. Den schweren **Holzschrank** – ein

Erbstück seiner Oma – hat er schon mehrfach versucht **umzusetzen** und sich jedes Mal einen Hexenschuss geholt – aua!! Den hellen, weichen **Flokatiteppich** hat Michael schließlich mit Nägeln im Boden verankert und gefestigt (=Verstetigung) und damit für eine stets weiche Unterlage gesorgt. Die Begriffe sind somit durch einige plastische Bilder gefestigt und so jederzeit abrufbar – sogar die richtige Reihenfolge ist gesichert.

So eingesetzt sparen Merktechniken für Trainer wertvolle Energie. Ein schöner Nebeneffekt: Dadurch dass der Trainer selbst die Techniken anwendet, ist er Vorbild für seine Teilnehmer, die vielleicht Schwierigkeiten haben, sich Seminarinhalte zu merken. Er zeigt ganz nebenbei, wie sie selbst die Mnemotechniken nutzen können. Dies macht Workshops und Trainings noch lebendiger und nachhaltiger. Denn die Chance, dass wirklich etwas hängenbleibt, steigt enorm.

Katrin Bringmann ■



Die Autorin: Katrin Bringmann ist Gründerin und Inhaberin der Beratung neustart, Berlin. Als Personalentwicklerin, Karrierecoach und Gedächtnistrainerin arbeitet sie für Unternehmen und ist Dozentin an der Freien Universität Berlin, der Universität Kiel und der Universität Hamburg. Kontakt: www.kb-neustart.de

Training *aktuell*

Testen Sie einen Monat lang
Training *aktuell*

Für nur
8€

Testen Sie ...



Training *aktuell*

Eine Ausgabe mit aktuellen Markt-
daten, Branchenwissen, Praxistests,
Seminarbausteinen, Coachingideen,
Trainermarketing und Tools



Trainerkoffer

Für Ihren Testzeitraum richten wir
Ihnen eine Mini-Flat auf 3.000 Tools,
500 Bilder, 200 Inputs
und 80 Musterverträge ein



Fachbücher

Sparen Sie bereits im Testmonat
bis zu 20% beim Kauf von
Büchern und eBooks
der Edition **Training aktuell**



Marktstudie

Laden Sie sich gratis das eBook der
aktuellen Studie
Weiterbildungsszene Deutschland
im Wert von 99,50 EUR

Jetzt einen Monat lang für nur 8,- Euro testen

www.trainingaktuell.de/testen

